Cours 3

ÉTUDE DU TEXTE SUIVANT:

Source: <https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=nutrition_th>

**Comment bien manger ?**

La grande majorité des spécialistes en alimentation, qu'ils soient ou non du milieu officiel, s'entendent sur un certain nombre de principes qui peuvent nous servir de guides, les voici :

Une alimentation équilibrée : il est conseillé de choisir ses aliments dans les différents groupes alimentaires : les légumes et les fruits (la moitié de l’assiette), les produits céréaliers (le quart de l’assiette), les viandes et les substituts (l’autre quart), auxquels on ajoutera un apport de calcium, en consommant des produits laitiers, par exemple. Ainsi, votre repas contiendra : une bonne dose de glucides, suffisamment de protéines et peu de lipides.

Une alimentation variée : pour atteindre l'éventail nécessaire de nutriments et éviter les carences, il faut non seulement consommer chaque jour des aliments de chaque groupe alimentaire, mais plusieurs aliments dans chaque groupe.

Des aliments frais et de bonne qualité : une alimentation fraiche et locale est recommandée. Les produits raffinés et les graisses hydrogénées sont à éviter.

Manger en quantité raisonnable : l'excès de poids favorise l’apparition de nombreuses maladies, et réduit considérablement l’espérance de vie. Une diète légèrement sous-calorique (mais sans déficience en nutriments) maintenue à long terme pourrait aider à prévenir certains cancers et à augmenter la longévité. De plus, cela permet de limiter l’oxydation et de prévenir l’encrassage. Un exemple d'ajustement : réduire systématiquement, du quart ou du tiers, les portions d'aliments élevés en calories (les pâtes alimentaires et le riz, par exemple) et les remplacer par un aliment nutritif et faible en calories, comme un légume.

Une alimentation savoureuse : en premier lieu, c’est la saveur qui détermine nos choix alimentaires. Si tant de gens abandonnent un régime, c'est qu'il ne leur procure pas de plaisir. Or la teneur élevée en sel, en sucres et en gras des aliments transformés semble être de plus en plus appréciée et serait même, chez les jeunes, en train de devenir la norme. Pour contrebalancer l'attirance de ces mets « sur-savorisés », il faut s'offrir les aliments sains que l'on apprécie particulièrement et les apprêter de manière savoureuse - à l'aide, notamment, de fines herbes dont plusieurs sont une bonne source d'éléments nutritifs...

Manger en pleine conscience : en prenant son temps et en savourant chaque bouchées, l’alimentation en pleine conscience est une technique efficace pour apprendre à redécouvrir les saveurs des aliments, tout en réduisant les proportions de nourritures absorbées durant un repas.

Adopter la chrono-nutrition: la chrono-nutrition consiste à s’alimenter d’une certaine façon en fonction des différents moments de la journée. Par exemple, il est conseillé de manger gras le matin, dense à midi et léger le soir. Sur le long terme, cette technique permet de retrouver son poids de forme et d’améliorer son état de santé.

Manager ses repas : pour un apport nutritionnel optimal et éviter le gain de poids, il est primordial de s’organiser. En effet, les repas déséquilibrés sont souvent dus à l’improvisation, c’est pourquoi il est recommandé de prévoir la veille au soir le contenu du petit déjeuner et chaque matin ce que consistera les repas de la journée.

Attention à la cuisson : pour conserver tous les bienfaits des aliments, il est préférable de cuire à basse température en dessous de 100°C car la haute température dénature les propriétés des aliments. Il convient de limiter les grillades, qui contiennent beaucoup de radicaux libres. Le micro-onde est à éviter également car il dénature la forme chimique des aliments.